Maak ruimte voor lijden in het leven

Lijden

Door Yonna Boonekamp

Als kind wilde ik gelukkig worden, alleen ging dat mij niet zo goed af. Met vallen en opstaan heb ik geleerd dat ook lijden bij mijn leven hoort. In plaats van weg te lopen voor nare ervaringen en emoties, weet ik nu hierbij stil te staan en lijden toe te laten. Dat is geen gemakkelijk proces, maar ik ben blij dat ik het aangegaan ben. Het heeft mij gemotiveerd om in de zorg te gaan werken. Vanuit mijn eigen ervaringen, wil ik nu anderen ondersteunen in het toelaten van lijden.

In de oertijd was gelukkig zijn geen doel. De mens was erop gericht te overleven. Hierdoor werden we alert op drie dingen: vermijden van gevaar, bij een groep horen en: meer is beter. Voedsel, water, beschutting en voortplanting waren essentieel. Hoe langer je leefde, hoe meer nageslacht je kreeg. Wij zijn zo geprogrammeerd om alert te zijn op gevaar en dit koste wat kost te vermijden. Die alertheid hebben we nog steeds, terwijl de gevaren van vroeger er niet meer zijn. Nu voelen we ons bedreigd door gevaren zoals je baan verliezen, ziek worden, dierbaren verliezen, etc. Bij een groep behoren vergrootte de kans op overleving. Dat voelen we nog steeds zo. Hierdoor zijn we voortdurend bezig met het voorkomen van afwijzing. Dat meer altijd beter was, gold bijvoorbeeld voor meer wapens die zorgden voor meer voedsel en meer voedsel zorgde weer voor een grotere kans op overleving. Ons brein is uiteindelijk zo gevormd dat we constant alert zijn op gevaar vermijden, vergelijken en bekritiseren (Harris, 2009).

Lijden aan onszelf

In het Boeddhisme is lijden een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Daar worden twee pijlen onderscheiden in het lijden. De eerste pijl is het onvermijdelijke lijden zelf, de tweede pijl is wat wij ermee doen. Groet de buurman je eens niet, dan voel je misschien lichte afwijzing, de eerste pijl. Hoe je daar vervolgens zelf mee omgaat, is de tweede pijl. Is je reactie: 'Oh de buurman heeft me niet gezien', dan ontstaat er niet significant extra lijden. Denk je: 'De buurman zal mij wel niet meer aardig vinden' of: 'Wat een stomme buurman', dan ontstaat er extra lijden.
Vaak schieten we niet één zo'n tweede pijl af, maar meerdere, waardoor het lijden alleen maar toeneemt (Hanson, 2019). We voelen ons bijvoorbeeld schuldig over onze boosheid, of schamen ons voor onze onzekerheid, of we willen weg van ons eigen lijden.
Je zult dit ongetwijfeld bij cliënten, maar ook bij jezelf herkennen. Ik in ieder geval wel. Er gebeurt ons iets waar we last van hebben, maar de meeste last hebben we van onze eigen gedachten en oordelen daarover.

Reactie in het lichaam

Lijden is niet abstract, het is te voelen in ons lijf, net als andere gevoelens en emoties. Het zorgt ervoor dat we vluchten bij gevaar, of boos worden

Foto's: Caspar Huurdeman / ANP, Hollandse Hoogte

● *Uitvaartondernemer stalt lijkkisten uit voor fotosessie.*

als ons onrecht wordt aangedaan. Het lichaam wordt dan geactiveerd en klaargemaakt voor wat komen gaat (Nicolai, 2018). Dit zorgde vroeger voor betere overlevingskansen. Nu leidt dit ertoe dat we stressreacties produceren: verhoogde spierspanning, verhoogde hartslag, verhoogde alertheid. Dit ervaren we lijfelijk (Hanson, 2019). Tegelijkertijd hoort het lijden bij het leven. We verliezen mensen, we worden ziek, relaties stranden, we worden ouder, we kunnen niet meer alles en we leven in het besef dat we uiteindelijk doodgaan (Oosterom, 2017).

Lijden past niet

In het westen hebben we geen last van de problemen uit de oertijd. We hebben het eigenlijk best goed. Vreemd genoeg zijn we, juist nu het ons zo goed gaat, geneigd om pijn en verdriet zo snel mogelijk op te willen lossen of weg te willen stoppen (Appelo, 2018). Appelo (2018, p.75) schrijft daarover: 'We hebben het er zo min mogelijk over. We krijgen geen onderwijs over lijden, niemand vertelt ons hoe we moeten omgaan met ziekte en dood en gebouwen waarin mensen lijden staan in bossen, buiten het centrum van steden.'
Lijden past niet meer in ons leven. Normale opgaven in het leven worden door zorgprofessionals, maatschappelijke actoren en ook burgers zelf steeds vaker als problemen bestempeld (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2017). Problemen krijgen al snel een diagnose. Met de komst van de DSM-V voldoet bijna de helft van de mensen wel eens aan criteria om tot een diagnose te komen (Gotink, sd).

Maakbaarheid van het leven

Is je relatie niet meer leuk, dan maak je het uit. Is je baan niet meer uitdagend, dan zoek je een nieuwe. Als het dan nog niet lukt om iets goeds van ons leven te maken, dan voelt dit als falen en dit gaan we koste wat het kost uit de weg (Harris, 2009). Psychiater Dirk de Wachter ziet het ook. Hij zegt: 'Onze westerse wereld zet heel erg in op ikkigheid.' (Brainwash, 2019). De Wachter geeft aan dat we allemaal zelf verantwoordelijk zijn voor ons eigen succes. De verbondenheid en samenhorigheid is hiermee in de verdrukking gekomen, terwijl we de ander nodig hebben, juist als wij ons minder goed >>

voelen. 'In de ongelukkigheid komen de grootste verbindingen tot stand.' (Brainwash, 2019). Niet alleen gaan we problemen het liefst uit de weg, we willen ook overal van genieten. Sociale media dragen bij aan de druk om gelukkig te zijn en versterken daardoor juist negatieve gevoelens. Door de online platforms kunnen we onszelf elk moment van de dag met anderen vergelijken; en we zien voornamelijk positieve beelden en berichten van anderen. Op deze manier leggen we elkaar een grote druk op om gelukkig te zijn (Van Haalen, Janssens, Rops, & Wijnen, 2017). Door onszelf steeds te vergelijken met anderen die het ogenschijnlijk beter hebben, groeit de teleurstelling over ons eigen leven (Harris, 2009).

> 'Niet alleen gaan we problemen uit de weg, we willen ook overal van genieten'

Valkuilen en paradoxen

Hoe meer we ons ertegen verzetten, hoe meer het lijden toeneemt (Winkelaar, 2017). Denk maar aan het bekende gedachtenexperiment waarbij proefpersonen werd gevraagd niet te denken aan witte beren. Zij bleken dit maar heel even vol te houden, waarna de witte beren juist extra vaak in hun gedachten terugkwamen. Zo gaat het ook met het vermijden van lijden. Hoe meer iemand zijn best doet het te vermijden, hoe harder het terug komt (Spaans, 2010).

Ook binnen de hulpverlening heeft de afgelopen decennia de focus gelegen op het oplossen van problemen. Er is een arsenaal aan interventies en methoden ontwikkeld. Hierdoor zijn we eigenlijk heel ver af komen te staan van waar het eigenlijk om gaat; leren omgaan met lijden (Van der Stel, 2016). Al deze goedbedoelde hulp, klachtgerichte en positieve benaderingen dragen onbedoeld bij aan de druk om gelukkig te zijn, wat juist weer lijden veroorzaakt (Desmet, 2017). Dit is terug te zien in ervaringen van cliënten. Zij kunnen ervaren dat hulpverleners te snel problemen op willen lossen. Zij voelen zich niet gehoord en gezien in hun lijden. Alsof hun lijden niet belangrijk is (Goossens & Oude Egberink, 2013). Dit, terwijl

het juist zo belangrijk is dat cliënten door sociale professionals *gezien* worden en worden geholpen met het omgaan met lijden (Van der Stel, 2016).

Wat er vanbinnen speelt

Tijdens mijn opleiding Psychosociale Therapie omschreef Bosveld lijden als volgt: 'Lijden is willen wat er niet is en niet willen wat er wel is.' (Bosveld, 2019). Door het 'willen van iets anders' los te laten en ruimte te maken voor wat er vanbinnen speelt, kunnen mensen ervaren wat zij nodig hebben en hier adequate actie op ondernemen. Daarnaast kan iemand, door het ervaren van het lijden, innerlijk groeien en verbondenheid met anderen ervaren. De ruimte voor het lijden is nodig, zodat iemand kan ervaren wat er in zijn of haar binnenwereld speelt. Emoties bewaken onze belangen. Doet iemand ons onrecht aan, dan worden we boos. Als er gevaar dreigt, worden we bang en komen we in actie om te vluchten (Baljon, Pool & Takens, 2015). Als we deze emoties wegdrukken, kan er gefragmenteerde zelfbeleving ontstaan. Gefragmenteerde zelfbeleving houdt in dat er verschillende zelfaspecten gespleten zijn van de rest: bijvoorbeeld door het niet kunnen ervaren van boosheid (Geerse, 2018). Zo kunnen we niet goed voelen wat we als mens in verschillende situaties nodig hebben.

Rol sociaal professional

Sociaal werkers hebben een belangrijke rol in ruimte maken voor lijden. Zorg dat je als professional jezelf naar de ander toewendt en het lijden van de ander erkent (Van der Stel, 2016). Benader de ander persoonsgericht en niet klachtgericht. Binnen de persoonsgerichte benadering staan innerlijke ervaringen van de ander en de kwaliteit van iemands persoonlijk functioneren, los van alleen de klacht, centraal (Baljon, Pool, & Takens, 2015). Hierdoor voelt iemand zich 'gezien' en kan zo zijn of haar patronen doorbreken.
Ik zie het verzet tegen de pijn en het verdriet bij veel van mijn cliënten. Ook als sociaal professionals gaan we te vaak voorbij aan het lijden. 'Wat zou je kunnen helpen je beter te voelen?', is een vraag die ik mijzelf zo hoor stellen. Dit hoeft niet erg te zijn, als het maar niet het enige is dat we vragen. Want juist bij aanmoediging om de emoties er te laten zijn, beginnen de woorden te komen of de tranen te stromen. En dan… een diepe zucht. En duidelijke opluchting op het gezicht.

Ruimte maken voor het lijden helpt iemand weer in contact te komen met zijn of haar gevoelens en de daarbij behorende behoeften. Dit heb ik ervaren in mijn persoonlijke ontwikkeling. Deze ervaringen heb ik ingebed in mijn werk als sociaal professional door verdriet, ongemak en lijden van de ander niet (direct) op te willen lossen, maar te zien en de ander hierin te (er)kennen. ●

Yonna Boonenkamp is woonbegeleider bij Kwintes in Amersfoort. Ze studeerde drie jaar Bouwkunde en stapte toen over naar Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Ze werkt op een beschermd wonen-locatie voor jongeren van 17 tot 27 jaar, die op weg zijn naar zelfstandigheid. Daarnaast volgt ze de opleiding tot zelfstandig erkend en vergoed Psychosociaal Therapeut aan de Sociale Academie Utrecht.

Bronnen

- Appelo, M. (2018). *Leren Lijden*. Amsterdam: Boom uitgevers.
- Baljon, M., Pool, G., & Takens, R. J. (2015). *Persoonsgerichte therapie in de praktijk: Emotiegericht, procesgericht, cliëntgericht*. Amsterdam: Hogrefe.
- Bosveld, K. (2019, mei 22). Lesdag 11 Presentie en mindfulness 1. Utrecht, Utrecht, Nederland: Opleiding Psychosociale Therapie (2018-2021).
- Brainwash. (2019). Psychiater Dirk De Wachter: in de ongelukkigheid komen de grootste verbindingen tot stand. *Brainwash: podium voor verrassende ideeën*.
- Desmet, N. (2017). *Wat als werken toch niet leuk was? Paradox van de positieve psychologie in HR*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.
- Geerse, J. (2018, september 26). Lesdag 1: Kennismaking en introductie. Utrecht: Sociale Academie Utrecht.
- Goossens, A., & Oude Egberink, A. (2013). *Gezien of niet? Verbeeldingen in de geestelijke gezondheidszorg*. Utrecht: de Graaf.
- Gotink, W. (Red.). (sd). *Alles wat je al wilde weten over de DSM-5: (maar nooit dorst te vragen)*. Opgeroepen op februari 16, 2020, op www.ggztotaal.nl
- Hanson, R. (2019). *Boeddha's brein*. Oakland, VS: Uitgeverij Ten Have.
- Harris, R. (2009). *De valstrik van het geluk: Hoe je kunt stoppen met worstelen en beginnen met leven*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Nicolai, N. J. (2018). *Emotie regulatie als basis van het menselijk bestaan: De kunst van het evenwicht*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Oosterom, R. (2017, april 14). We lijken het lijden verleerd. *Trouw*.
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2017). *Recept voor maatschappelijk probleem: Medicalisering van levensfasen*. Den Haag: raad voor Volksgezondheid en Samenleving.
- Spaans, J. (2010). *Pijn zonder strijd: over stoppen met vechten en zin in je leven krijgen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Van der Stel, J. (2016, februari 23). Lijden en kwetsbaarheid. *Verslaving*, 15-17.
- Van Haalen, D., Janssens, J., Rops, P., & Wijnen, N. (2017, juni 28). *De toename van depressie in de moderne wereld: Een interdisciplinair onderzoek naar de toename van depressie*. Universiteit Utrecht.
- Winkelaar, P. (2017, april 14). Omhels het lijden, en kus het leven in het voorbijgaan. *Trouw de Verdieping*. Op www.trouw.nl